キャリア講習
ワークブック
2011

YOUR DREAMS COME TRUE

学校法人セムイ学園
キャリアサポートセンター

ワーク「現状認識」

① あなたの価値観を列記（例：自宅から通えるところ,休日が多い,総合病院…など）

② 価値観の優先順位

１：　　５：

２：　　６：

３：　　７：

絶対に譲れないところ

③ 希望する業務内容

第１希望

第２希望

第３希望

④ 希望する地域

第１希望

第２希望

第３希望

⑤ 希望する規模

第１希望

第２希望

第３希望

⑥ 就職希望リスト

第１希望

第２希望

第３希望

ワーク「内田クレペリン精神検査」

ワーク:「自分の強みを知る」

「そう思う」:2ポイント、「まあまあそう思う」:1ポイント、「そう思わない」:0ポイントを記入

	設 問	A	B	C	D	E
01	好きな異性には自分から告白することができる					
02	男は男らしく、女は女らしくあるべきだ					
03	同性を好きになってもいいと思う					
04	恋人がウソを言っても、軽いウソなら許せる					
05	恋人の家族の職業が気になるほうだ					
06	恋愛をしたら結婚を前提に考えるほうだ					
07	ここだけの話だけど、自分はわりとモテる方だと思う					
08	友達の恋人でも、好きなら告白してもいいと思う					
09	自分はこの先、理想の恋愛ができるかどうか不安だ					
10	好かれるためなら素直に恋人の意見を聞くことができる					
11	できるかどうかは別にして、周囲の期待にはしっかりと応えたい					
12	家事を手伝うのは好きなほうだ					
13	父親は少し厳しく、母親は優しい家族が理想だと思う					
14	なんだかんだ言っても、親の言うことに従ってきたと思う					
15	家族のケンカには口を出して仲裁することが多い					
16	弟、妹、いとこなど年下の親戚はいつも面倒見ている					
17	家族の学歴に優越感、または劣等感を抱いたことがある					
18	家族の中では、自分はわりと「やんちゃ」だと思う					
19	家族の仕事をよく理解しているつもりだ					
20	自分の存在は家庭を明るくしていると思う					
21	クラスの中では、おとなしいほうだと思う					
22	クラスの中では、他の人よりも自分のほうが優れていると思う					
23	クラスの雰囲気が暗いと自分が暗くなってしまう					
24	クラスや部活、学園祭などでリーダー的なことをしたことがある					
25	今の高校教育は間違っていることが多いと思う					
26	人を笑わせたり、明るくしたりすることが得意だ					
27	進路や恋愛のことで友人から相談されることが多い					
28	自分で言うのもなんだが、わりと人気者だと思う					
29	自分は学生らしい学生だと思う					
30	後輩の面倒をよく見るほうだ					

	設 問	A	B	C	D	E
31	自分の興味のある分野なら雑誌やインターネットをよく見る					
32	やってよいことと悪いことの区別はきちんとしてきた					
33	取扱説明書を見なくても新しい携帯やオーディオの操作はできる					
34	音楽がないと、生きていけない					
35	学生は遊びより勉強を優先すべきだし、そうしてきた					
36	門限はしっかりと守るほうだ					
37	自分はよく遊ぶほうだと思う					
38	一人で遊ぶより、友人や仲間と遊ぶほうが好き					
39	自分なりの価値観でファッションや音楽は決めている					
40	自分はのってなくても、友人や仲間が楽しければ遊びを続ける					
41	世の中、許せないことや不正が多すぎると思う					
42	これからの地球や日本のことが心配で、自分も何かしたいと思う					
43	理屈よりひらめきが優先することが多い					
44	新しいことには、とりあえずチャレンジしてみたい					
45	自分は結構おしゃべりだと思う					
46	お金では得られない幸せはたくさんあると思う					
47	自分の家族や友人、恋人が周囲にどう見られているか気になる					
48	映画やテレビドラマで感動して、よく無く					
49	自分はどちらかというと潔癖だと思う					
50	あまり波風の立たない人生が送れればばいいと思う					
	合 計					

50問のチェックを終えたら、縦のポイント数を合計し、合計欄に書き出す。

合計ポイントが高かった項目を、A～Eから2つ選ぶ　□　□

合計ポントが最も低かった項目を、A～Eから1つ選ぶ　□

★タイプ別アピールポイントのチェックへ ⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒

【A】のポイントが高かった人のアピールポイント:「しっかり集中力」

●強み

しっかりとした意見、価値観を持つことが出来るパワーです。これから社会に出ても、その組織の決まりの中でしっかりと活躍できるでしょう。C のポイントもある程度高ければ、経験次第ではリーダー的な存在になれるかも。どんな仕事についても、自信を持っていろいろな分野にチャレンジしてください。A が 15 ポイント以上の人は、かなり高めのテンションで、自分に向いている分野の仕事であれば、集中力もどんどんアップしてきます。

●気をつけておきたいこと

自分の意見や価値観がしっかりしていると言うことは、それを他人に押し付けることがあるかもしれません。自分で正しいと思うと、それをタテに突っ走ることがあります。会社や組織の価値観と自分の意見がずれることもありますが、まずは『聴く耳』を持つことが大切です。意見や価値観は経験や出会いによって変わることを覚えておきましょう。

●空気を読める度は？

A とC、A とD が高い人は、周囲の空気を読むのは、あまり得意ではないかもしれません。少しだけ、気をつけること。A とB、A とE が高い人は、周囲の空気を読むのは問題ありません。

■面接に活かそう！アピールの仕方

たとえば「私は自分の意見をわりとハッキリ言う人間だと思います」と、先に強みを宣言してしまうこともいいでしょう。次に「例えば去年、こういうことがありました」と自分の経験や事例をアピールしてもいいでしょう。しかし、自慢話にならないように。「先輩や上司のいろいろな意見を伺いながら、経験を積みたいと思います」というもの効果的。

Aの「しっかり集中力」が最も低い場合	面接でマイナス面を聞かれたら…
優柔不断の傾向が多少でもありませんか？社会に出てから自分の価値観や意見をしっかり持つように心がけましょう。他人の意見を聞くのはいいことですが、あまり流されないように気をつけましょう	「他の意見に少し流されやすいかもしれません。もっと自分の意見をしっかり持つようになりたいと心がけています」

【B】のポイントが高かった人のアピールポイント:「何でもキャッチ力」

●強み

仕事や人に関するどんな球がやってきても、それを受け止めることが出来るパワーです。野球で言えばキャッチャーの役割です。これから社会に出ても、その会社や組織に順応してしっかりと活躍できます。人と人との関係の中で能力が発揮できますので、特に人間関係では経験次第で豊富な人脈を作れるでしょう。

特にBが15ポイント以上の人の周りには自然に人が集まってきますので、社会に出ても仲間や友人がどんどん増えるでしょう。

●気をつけておきたいこと

人の意見をしっかり聞けるので、自分と正反対の意見にも納得してしまうことがあるかもしれません。周囲はそれを『優柔不断』と見ることもあるでしょう。上に流されたり、頼みごとを断れなかったりしますので、自分の意見、立場、出来る範囲を相手にきちんと伝えることが大切です。特に金銭面では貸す立場になりやすいので、断る勇気を持っておきましょう。

●空気を読める度は？

B が高い人は、基本的に周囲の空気をきちんと読めるでしょう。ただし、気を使いすぎる傾向がありますので、ストレスに気をつけること。いい顔ばかりしていると、疲れます。

■面接に活かそう！アピールの仕方

「私はいろいろな人の意見をきちんと聞くことが出来る人間だと思います」と、強みを宣言しましょう。「一番大切なものは家族と友人です」や、「友人には恵まれていると思います」など、人間関係に強いところもアピールできます。「私は、お年寄りや子どもに好かれるタイプです」というアピール方法もあります。

Bの「何でもキャッチ力」が最も低い場合	面接でマイナス面を聞かれたら…
社会に出ると、学生生活では想像できないほど色々な場面に遭遇します。どんな球が飛んできても拒否しないで、受け止める力を養っておきましょう。ストレスを感じるかもしれませんが、まずは人の話を聞いてみるという余裕を持ってください。	「自分の意見を押し通してしまう部分があります。もっとたくさんの意見を受け入れるように努力しています。」

【C】のポイントが高かった人のアピールポイント:「コミュニケーション力」

●強み

お客さまはもちろん、社内に対してもいろいろと説得する場面が多くなります。直感だけでは受け入れてもらえませんので、このパワーを磨けばビジネスにおけるコミュニケーション能力に発展させることが出来るでしょう。そのためには、いろいろな分野の本を読んだり、自分のホームページやブログなどを立ち上げたりすることもお勧めです。

●気をつけておきたいこと

時々、理屈っぽくなることがあるかもしれません。特に男性でＡのポイントも高い場合、『好き嫌い』より、『良い悪い』で判断する傾向が強くなるようです。「よい」と思うと、必要以上に強気になることはありませんか？社会に出ると十人十色ですから、ロジックだけでは割り切れないことがたくさん出てきますので注意しましょう。

●空気を読める度は？

物事が自分の理屈に合っていないときは、周囲の空気がちょっと読みづらくなる傾向があります。特にＡとＤが高い場合は、「わがまま」になりやすいので気をつけましょう。

■面接に活かそう！アピールの仕方

「私は、わりと冷静に物事を分析することが、得意なほうだと思います」「経験を積んで、企画を立てたり、プレゼンテーション（提案を発表すること）をする仕事にもチャレンジしてみたい」など、ロジックに強いところをアピールしましょう。「機械に強い」「数字に強い」「文章を書くのが得意」など、具体的なアピールも効果的です。

Cの「コミュニケーション力」が最も低い場合	面接でマイナス面を聞かれたら…
社会に出ると、物事を数字や言葉で論理的に組み立てるパワーが必要です。日頃から新聞を読んだり、講習会をしっかり受けたりして、経済の動きや仕組みがどうなっているか知る努力をしてみましょう。	「論理的に考えることができない傾向がありますが、それを改善するため、積極的にニュース番組を見たり新聞を読んだりしています。」

【D】のポイントが高かった人のアピールポイント:「チャレンジ力」

●強み

考える前に動く、あるいは考えながら動く行動的なパワーです。開発力といってもいいでしょう。会社が飛躍するためには、このパワーが欠かせません。ただし、その直感やひらめきがそのまま受け入れられる場面はまだまだ少ないでしょう。同時にＣのコミュニケーション力を磨けば、将来は鬼に金棒。自分だけ高いテンションになることがあるかもしれませんが、迷惑をかけない程度に周囲を巻き込んで盛り上がりましょう。

●気をつけておきたいこと

「好き嫌い」だけで判断してしまう傾向があります。特に男性でＥのポイントが低いと離職率が高くなるかもしれません。つまり飽きっぽいのです。ぐっとこらえる忍耐力を養ってください。また理屈を嫌う傾向もありますから、人の話をよく聞くように注意しましょう。独立を考えるのは経験を積んでから。

●空気を読める度は？

物事が自分の好みに会っていないときは、周囲の空気が読みづらくなります。特にＡとＣが同時に高い場合は、思い込みの強い「わがまま」になりやすいので気をつけましょう。

■面接に活かそう！アピールの仕方

元気がいいので、そのまま自然に自分を表現すれば好印象を与えるでしょう。「私は明るく元気で行動的だと思います」と、素直に強みを宣言しましょう。自分の将来の夢を語ったり、得意な分野の話をしたり、
「好奇心が旺盛です」、「新しいことにチャレンジしたいと思います」というアピール方法も効果的。

Dの「チャレンジ力」が最も低い場合	面接でマイナス面を聞かれたら…
アンテナを立てて、社会の色々な現象に好奇心を働かせてみてください。音楽やファッション、食べ物でもいいです。自分の好きな分野で新しいものを探して体験することをオススメします。	「つい深く考えすぎてしまい、行動が遅くなるときがあります。もっと積極的に動くよう心がけるようにしています。」

【E】のポイントが高かった人のアピールポイント:「協調性」

●強み

守備を固めで慎重に動く、協調性パワーです。継続力、忍耐力といってもいいでしょう。一見地味なパワーですが、経験する時間と能力が比例する重要なパワーです。このポイントが高いとテンションは低く見られがちですが、それは悪いことではありません。決して無理をせず、自然に振舞っていれば友人も増えます。

●気をつけておきたいこと

慎重になりすぎると飛躍のチャンスを逃がしてしまうことがあります。もちろんミスをしないように気をつけることは大切ですが、あまり慎重になりすぎて、重要なときに行動が出来なかったと言うことにもなりかねません。攻撃は最大の防御という言葉があります。「時には一歩前に出る勇気と決断力」を意識していくようにしてください。

●空気を読める度は？

自然に周囲の空気を読めるタイプです。協調性はとても高いので組織に向いていますが、言いたい事を我慢してばかりいるとストレスがたまりますので、気をつけて。

■面接に活かそう！アピールの仕方

「私は協調性が高く、どちらかといえば慎重派だと思います」と、素直に強みを宣言してはいかがでしょうか？無理をして元気な行動派を演じてみても、後が辛くなります。「一つのことを、長く継続することが得意です」や、「与えられた仕事はきちんと出来る」、「私は、結構打たれ強いと思います」というアピール方法も効果的。

Eの「協調性」が最も低い場合	面接でマイナス面を聞かれたら…
何事も長続きがしない尻切れトンボを返上しましょう。社会に出ると気に入らないこと、退屈なこと、意見の違うことがたくさん出てきます。まずは一回それを乗り越えてみてください。その経験があれば、次の波を乗り越えるパワーになります。	「過去に完結しないまま途中で放り出してしまったことがありました。その経験を生かし、辛くても乗り越えていけるよう努力しています。」

ワーク：「自分の強みを知る」

まとめ　振り返りシート

◆得点が高かったタイプのアピールポイントやコメントを読んで気づいたことをまとめておきましょう。

Q1. 合計ポイント数が高かった2つのタイプのアピールポイントは何でしたか？それを見て、どのように感じましたか？

Q2. そのタイプのコメントを読んで、意外に思ったことがありますか？それはどんなことですか？

Q3. そのタイプのコメントを読んで、その通りだと思ったことはありますか？それはどんなことですか？

Q4. このワークをやって、新たに気づいたことはありますか？それはどんなことですか？

【財団法人専修学校教育振興会　CSM 教材開発委員会　監修/作成】
学校法人セムイ学園　キャリアサポートセンター

【グループワーク「自分を知る手がかり」資料】　質問の例

歩行者信号は守る？
好きな名言格言はある？
ダメなことダメと言える？
約束は守る？
あいさつは自分からする？
やらねばならぬことはやりとおす？
それともまっいいか？
5分前に着く？
人を待たせる？
自分の信念はある？
思ったことはすぐやる？
仕事と遊びどちらが好き？
人に厳しい？
自分に甘い？

子供が好き？
親が好き？
自分は人に優しい？
困っている人をほっておけない？
世話を焼くのが好き？
人の話はよく聞く？
話をすることが好き？
異性にしてあげたいことは？
お年寄りに優しくできる？
人を理解したい？
よく相談する？
励ますのが得意？
結構普段は笑顔でいる？
甘えを受け入れられる？

時間が守れる？
遅刻多い？
旅行はいきあたりばったり？
綿密な計画をたてる？
お金の使い方が荒い？
お金は計画的につかう？
説明するの好き？
衝動買いする？
なぜだろうと考える？
寝る時間決まってる？
よく考えてから行動する？
人を見るの好き？

空気は読めるほう？
新聞をよく読む？
理屈っぽい？
冷静？
キレやすい？

好きな色は？
好きなTV番組は？
好きな芸能人は？
映画はよく見る？
好きな場所は？
好きな季節は？
ゲーム好き？
携帯メールは１日何通くらい出す？
携帯は月いくら位使う？
いままでやったアルバイトは？
宝くじが当たったら？
どんな遊びが好き？
楽しいことは何？
恋人とどこ行きたい？
今一番行きたい場所は？
カラオケは好き？
どんな歌を歌う？
場を明るくしたい？
好奇心旺盛？

遠慮するほう？
一人で過ごすのが好き？
根性ある？
頑固？
人に気を遣う？
おとなしい？
くよくよする？
いやなことはすぐ忘れる？
周りの人が気になる？
人に甘える？
指示を素直に受ける？
「すみません」とよく言う？
人にあれこれ言われるのはイヤ？

グループワーク「自分を知る手がかり」

	自分が知っている自分		自分が知らない自分	
他人に知られている自分	(1)－ (2)－ (3)－ (4)－ (5)－ (6)－ (7)－ (8)－ (9)－ (10)－	(　　窓)	(1)－ (2)－ (3)－ (4)－ (5)－ (6)－ (7)－ (8)－ (9)－ (10)－	(　　窓)
他人に知られていない自分	(1)－ (2)－ (3)－ (4)－ (5)－ (6)－ (7)－ (8)－ (9)－ (10)－	(　　窓)	(1)－ (2)－ (3)－ (4)－ (5)－ (6)－ (7)－ (8)－ (9)－ (10)－	(　　窓)

ワークを通して気づいたこと、感じたことを書いてみましょう。

ワーク:「自己紹介のネタ探し」

ワークシート①　下の表に、印象に残っていることを書き出す（小学校～現在までを振り返る）

	小学生時代	中学生時代	高校時代	社会人時代	現在
勉強 資格	体育大好き	英語が苦手…	「情報処理検定2級」取得	「第二種電気 工事士」合格	「第2種ME技術実力 検定試験」合格
クラブ 部活		サッカー部	サッカー部　部長	クラブサッカー所属	クラブサッカー所属
委員会 活動		体育委員	生徒会書記立候補	ISO委員会	自治会委員
イベント	マラソン大会で学年3位	愛知県中学校体育大会 で選抜選手	サッカー県大会で ベスト4	地域ボランティア	
習い事	サッカークラブ所属			英会話	やっていない
趣味	ガンプラ作り	サッカー一筋	音楽に目覚める/ギター	ギター/釣り	釣り
アルバイト 仕事			やっていない	仕事:システムエンジニア	アルバイト: 病院での看護助手
その他					

※ただ体験したことを書くのではなく、それがなぜ印象に残っているのかも考えて書くこと。

ワークシート　自己紹介のシナリオ作り（1）

具体的に「どんな体験をしたか」「何を身につけたか」など、アピールにつながるシナリオを作る。

前ページで書き出したネタの中から一つテーマを決めて、下の記入欄にしたがってそのテーマについての詳細や感

頑張ったこと・打ち込んだこと・楽しかったことを一言で表す。(例)サッカー部の部長として頑張った。

⇓

それは長期的に行ったことですか？　短期的に行ったことですか？	
長期的（クラブ活動、勉強、アルバイトなど）	短期的（文化祭、修学旅行）

⇓

いつからはじめましたか？	いつのことですか？
きっかけは何ですか？	どんなことをしましたか？
目標にしていたことは何ですか？	どんな役割をしましたか？

⇓

楽しかったこと、うれしかったことはどのようなことですか?

⇓

悩んだこと、辛かったこと、工夫したことはどのようなことですか？

⇓

その経験を通して、どのようなことを学びましたか？

【財団法人専修学校教育振興会　CSM教材開発委員会　監修/作成】
学校法人セムイ学園キャリアサポートセンター

ワークシート　自己紹介のシナリオ作り(2)

"自分はどういう性格なのか"をテーマにして、自己紹介の話をまとめる。

1．自分の性格(長所・強み・良いところ)をひと言で表してください。
(例)何事も途中で諦めない。

⇓

2．1で書いた自分の性格をうまく説明できる具体的なエピソードを書いてください。
(例)サッカーの試合でロスタイムまで1対0で負けていたときも、絶対に諦めないで攻め続けたことで同点に追いつき、延長戦で逆転勝ちをしたことがある。

⇓

3．それを今後どのように活かしていきたいですか？
(例)就職をしたら大変な思いをすることもあると思うが、仕事の上でもこれまでと同じように絶対に途中で諦めないで努力する。

※必ず具体的な事実と自分の感想・自分の性格を組み合わせて話すようにする。
※まったくの他人が聞いても分かりやすく、納得できる話を心がけることが大切。

ワーク：「自己紹介のネタ探し」

まとめ　振り返りシート

1. 完成した「自己紹介のシナリオ作り（1）」を読み返し、感じたことや気づいたことを記入しましょう。

2.「自己紹介のシナリオ作り（1）・（2）」のワークを通して、改めて気づいたり感じたことはありますか？

3. 自己紹介をしてみて、あるいはメンバーからのコメントをもらって感じたことを記入しましょう。

【財団法人専修学校教育振興会　CSM 教材開発委員会　監修/作成】
学校法人セムイ学園　キャリアサポートセンター